

食育講座からみる食の課題

―食育講座・調査を通して子どもたちの食生活を考える―

白梅学園大学 准教授

林 薫

これまで食育講座などを通して、ころころの森でお話をさせて頂いたり、出張講座ということで青葉町の児童館などに伺ってきました。またおやつ講座などでは、保護者の方にも一部参加して頂いて展開してきました。食育講座では、食育をどのように考えたらいいのかという事を中心に話してきました。何故、今、こんなにも「食」について取り上げられるようになってきたのか、子どもたちを取り巻く食の問題にはどのようなものがあるのか、幼稚園、保育所、小学校、さらに国としてはどのように取り組んでいるのかなどを話し、具体的に家庭の中ではどのようなことが食育につな

がっていくのかなどを保護者の方々と意見交換しながら進めてきました。また地域の中では、食を営む力が育まれるような環境の整備が必要であり、そのためには(1)体験や実践を重視する (2)地域性を生かす (3)関係者と連携していくことなどを話題としてきました。今回は、この食を営む力が育まれるような環境の整備を中心に述べていきます。

(1) 体験や実践を重視する

ころころの森にはホットカーペットの部屋も用意さ

れており、対面式ではなく、車座になって講座を行うことができます。初回の講座から話題が尽きることがなく、受講されている保護者の方との距離が短時間で近くなる事が感じられました。様々な所でも同様な講座を担当させて頂いてきましたが、ころころの森の講座は場が温まるのが早く、受講されている方々に構えないところが持ち味だと思います。これまで、ころころの森のスタッフの方々が作ってこられた温かい雰囲気の中で、車座で講座が行えることなどがその一因になっていると思われれます。場が温かいことにより、本音が出るという利点もありますが、それだけではなく、このつながりの温かさこそが食育の原点であり、講座の中で伝えたい事のひとつでもあるのです。

今、子どもたちの食の問題には3つの「コシヨク」があると言われています。子どもが1人、または子どもたちだけで食事をする「孤食」、同じ食卓につきながら各人が別々の物を食べる「個食」、毎日同じものを食べ続ける「固食」、こうした3つのコシヨクの問題は食卓を供食の場から個人の場合へと変えています。こうした変化が子どもたちの心や体に影響を及ぼしていることが報告されています。食べることは人が生きていく為には不可欠なものであり、子どもの健やかな成長を支える柱の一本でもあります。しかしそれは、生命維持・増進に必要なエネルギーや栄養素を得る

ことばかりでなく、人と人のつながりの中から明日への活力を得ている場所でもあるからなのです。

保護者に食に関する悩み事を調査した場合、何年間繰り返し調査を行っても挙がってくる項目は順位が変わっても、その内容にほとんど変化はありません。

「食べるのに時間がかかる」、「散らかし食い」、「好き嫌いが多い」、「小食」、「食べる意欲がない」、「食事に集中しない」などが挙げられます。ころころの森の保護者からも同様の悩みや質問が出てきますが、そうするとこの事柄だけを改善したい、改善しようする要望が出てきます。しかし、生活の中で「食」だけを改善しよう、または大切にしようとすること自体に無理があるのです。「食」を大切にすることとは、生活全体を大切にすることであり、食を見直すことは生活を見直すことになります。食の問題は独立しているわけではなく、運動や睡眠、家族の生活時間や食習慣、更には前述の「人と人のつながり」、すなわち人間関係などさまざまな要素が絡んでくるからです。

「食」はすべての人が毎日行う営みであり、万人共通の話題の「窓口」、もしくは考えるきっかけになります。食育講座では、「食」についてのみではなく、食を窓口として人間関係を含んだ生活全体について共に考えることをねらいとしています。昨今の流れとし

て、食育＝教育するものという傾向も一部に見られますが、食育とは本来、教科のように何かを教育するものではなく、安定した環境の中で豊かに体験を積み重ねる身近な生活の中で育まれていくものであると考えています。生涯にわたり、どのような食を営む力を持つ大人へと成長して欲しいのか、そのためにはどのような環境や体験を積み重ねればよいのかなど、多くの課題があります。そのひとつひとつを、車座になりながら保護者の方々と取り組んでいきたいと考えています。そしてこの体験の積み重ねの実践型として、おやつ講座があります。この講座は食育講座よりも、もっと保護者とそして子どもたちとの距離が近い講座です。実際に作る、食べるということをする中で、何気ない会話や動作からいつもの日常も見えてきます。こうした場面に会えるのも同世代の子どもや保護者が一緒にになって、同じものを作り、食べるという、「食」という共通の窓口があるからこそではないでしょうか。少子化や親の就労状況が多様化する中、孤食などに見られるように、子どもたちの食環境は希薄の方向に傾こうとしています。だからこそ、子育て支援センターや子育て広場、保育所などの利点を最大限に生かし、家庭の中だけでは体験しにくいような、「食」を通しての様々な体験を大切にしたいと考えています。

日常の何気ない子どもたちとのかわりを丁寧に行う中で、発達段階に応じた様々な体験を通して、子どもたちの食を営む力を育んでいきたい。また実際にお子さんが食べている様子からのアドバイスもでき、保護者からの質問にも答え易い、こういった距離の近い講座がこれからも数多く展開されることが望まれます。

今後、これらの講座を大切にしながら、更にころの森であるからこそその取り組みに発展させていくことも課題の1つです。

(2)地域性を生かす

この東村山市、小平市の地域性を生かした講座になることも今後の課題だと考えています。この2市の地域性についてですが、小平市と東村山市に隣接しており、ころころの森の利用者も多いことから、小平市の食育に関する実態調査結果から考えたいと思います。平成18年度から2年間、小平市の食生活検討委員として多摩小平保健所と共に乳幼児とその保護者を対象とした食育プログラムの開発を行ってきました。その中で小平市内の幼稚園及び保育所に通う3～5歳までの子どもを持つ保護者518名（幼稚園300名、保育所218名）、農業関係者200名、商業関係者

252名、保育者50名を対象に食育実態調査を行いました。次のような特徴的な傾向が見られました。

①食育への関心の高さ

「食育」という言葉については対象者の約93%が知っており、約90%の人が関心を持っていることがわかりました。これは平成17年9月に内閣府が実施した「食育における特別世論調査」と比較すると、「食育」を知っている割合は約40%も高く、この地域の保護者の関心の高さが見られます。また自由回答欄には、「子どもたちに食育の大切さを伝えてほしい」30件、「子どもを育てている親や大人に食育の大切さを伝えて、理解を深めてほしい」24件、「イベント、体験教室など食育に関する様々な情報が欲しい」19件などの意見が寄せられました。中には「仕事を持っていると、講習会への参加もむずかしいので別の形で公開してほしい」、「こういうアンケートをするだけでも意識が高まってよいと思います」、「このアンケートをきっかけに、幼児を持つ親が食育に対する意識が高まればよいと感じます」、「子どもにとって、安心して安全な食材を安く、たくさん手に入れられるように地場ががんばってほしい」などの意見も寄せられました。これらの意見を見ても多くの人が「食育」に関心を持ち、子どもの食育の必要性を認識しています。

②農業体験に関する関心の高さ

特に特徴的な傾向としては、農業体験についての関心が高いことが挙げられます。「農業体験したい」と「農業体験をしたがいがない」人とを合わせると約74%の人が体験したいと回答していました。また「子どもにも体験させたい」と回答した人が77%、「体験させたいができない」と回答した人が20%でした。回答者の多くは継続的な作業を望んでおり、希望する農業体験では、「野菜作り」、「米作り」が特に多くみられました。子どもに必要なと考える食育体験では、子どもに食べ物の感謝の気持ちを育てる体験、食品を大切にする体験、料理教室の参加、工場や店舗への見学の順に高くなっていました。自由回答欄には「継続が大切。害虫とり、草ぬき、雨の日、暑い日など手間がかかることを知ることが大切」、「物が作られるプロセス、ものの大切さ、尊さ、作って下さる人への感謝を知ることが必要」など、意見も数多くみられました。この辺りの回答は生活区域の中に身近に農地があること、農業関係者がいることが関係していると思われます。

(3)関係者との連携

また農業関係者も「安全で新鮮な野菜の供給」、

「食の安全に関する正しい理解を持たせること」などが自分の仕事の中で食を通しての関わりであると考え、保護者からも農業体験等のニーズも高いことから、地域性を生かし、農業関係者を中心とした「食育」の取組の展開も充実させていくことが望まれます。また、商業者においても「情報提供する場を提供できる」、「安全な食材を提供できる」、「食について地域を結ぶ話し合いの場への参加ができる」などの積極的な意見が出されており、総じて地域全体の食意識が高いことが読み取れました。

講座やこれらの調査を通じて、東村山市・小平市は、自然、流通、地域の人材などを生かした地域性を重視し、独自性を持った更なる食育の推進が可能な地であると考えられます。また食育講座やおやつ講座の実感としても参加者の関心が高いため、今後の課題の1つとして、大学と子育て支援センターを拠点としながら、周辺関係者と連携し、体験を重視した距離の近い講座や取組みを更に増やしていきたいと考えています。人や自然や社会との関わりや、文化など、幅広い食体験を育ちや学びにつなげていくことが期待されています。
